Spareribs aus dem Ofen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 20 min

Marinieren: 1 Tag

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Spareribs vom Schweizer Schwein
1 dl	Apfelsaft
1 EL	Zucker
4 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver, mild
3 Msp.	Chilipulver, scharf
2 EL	Honig
3 Msp.	Zimt, gemahlen
2 EL	Rosmarin, gehackt
3	Knoblauchzehen, gehackt
3 Msp.	schwarzer Pfeffer, gemahlen
2 TL	Meersalz

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot und Salat) enthält ca.:

533	kcal
26 g	Eiweiss
14 g	Kohlenhydrate
42 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

100% Gentech-freies Futter.

Die Futtermittel für unsere Nutztiere enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Alle Zutaten ausser Salz in einer Schüssel zu einer Marinade mischen und die Rippchen damit bestreichen.

2. Die marinierten Rippchen zudecken und im Kühlschrank ruhen lassen – am besten für ein bis zwei Tage. Restliche Marinade ebenfalls gekühlt aufbewahren.

3 Backofen vorheizen: 160 °C Umluft oder 180 °C Ober- und Unterhitze. Backblech mit Backpapier belegen und zwei ofenfeste Förmchen draufstellen. Spareribs aus dem Kühlschrank holen, Marinade abtropfen lassen und Rippchen auf die Förmchen legen. Salzen und in der Ofenmitte braten.

4 Spareribs während der Backzeit ca. alle 15 Minuten mit Marinade bestreichen.

5 Spareribs nach 60–70 Minuten aus dem Ofen holen, mit einem scharfen Messer entlang der Knochen aufschneiden und sofort servieren.

Dazu passt Brot und Salat.